

LE FAVE FANNO BUON SANGUE

Abbassano il colesterolo, combattono l'anemia e favoriscono il buonumore

di Valeria Ghitti

Sono il legume primaverile per eccellenza: toniche ed energizzanti, ti aiutano ad affrontare al meglio il cambio di stagione.

SCEGLILE COSÌ

«Preferisci baccelli croccanti e pieni, privi di macchie e screpolature, il cui interno deve essere umido e fresco», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Per sgranare velocemente le fave rompine le due estremità, tira il "filo", e preleva i semi. Se sono fresche non occorre l'ammollo, altrimenti tienile in acqua dalle 16 alle 18 ore». Se non le consumi subito, puoi essiccarle o, dopo averle sbollentate per circa 3 minuti e fatte raffreddare, congelarle in sacchetti di plastica.

SONO UNA FONTE DI FERRO

«Ricche di ferro, rame, selenio e vitamina C, le fave sono particolarmente indicate per combattere l'anemia e la stanchezza ad essa connessa» spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. Sono ideali abbinare alle cicorie, anch'esse antianemiche, come nella purea di fave e cicoria, chiamata macco, tipica ricetta pugliese. «Grazie alla presenza fibre e all'assenza di grassi, questi legumi aiutano anche a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue» aggiunge la nutrizionista.

RICARICANO DI ENERGIA

Le fave sono ricche di levodopa, precursore della dopamina, il neurotrasmettitore dell'energia e della gratificazione, quindi hanno un effetto tonico sul sistema nervoso. Sono utili se ti senti triste, demotivata e apatica. «E anche in chi ha malattie neurodegenerative come il Parkinson, dove appunto c'è carenza di dopamina», ricorda l'esperta. «Fresche, possono avere un effetto eccitante perciò non vanno consumate alla sera».



VALORI NUTRIZIONALI
Un etto di fave fresche fornisce 5,2 g di proteine, 5 g di fibre, 200 mg di potassio, 18 mg di sodio, 1,7 mg di ferro e 41 calorie

SICILIANE O PUGLIESI?



LARGA DI LEONFORTE

Presidio Slow Food della zona di Enna, ha semi grossi e larghi, poco farinosi. Secca, provala bollita. Verde, si cucina spesso fritta in padella con pancetta e cipolla.



DI CARPINO

Presidio Slow Food del Foggiano, medio-piccola, friabile e con buccia sottile, ha gusto intenso. Ottima per il macco pugliese (il classico fave e cicoria).